

3(月)

ん

あか

き

みどり

7

あか

て

あか

き

図書室とコラボ給

11月の読書月間とコラボして 本に出てくる料理が給食に出ます! 図書室にも本があるので



5(水)

牛乳.



総合防災避難訓練

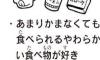
歯を太切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!





うだからしない



とびきりまいし



4(火) 牛乳 五穀ごはん きびなごフライ 白菜のごま和え さつま芋のみそ汁

そ(大豆)

大豆油(大豆)ノンエッグマヨネーズごま はくさい,きゅうり,にんじん,たまねぎ,ねぎ

コッペパン(小麦、乳、大豆),ブルーベリ

コッペパン

救給カレー

バナナ

牛乳

705 P 24.5 F 20.8 E 890 P 18.8 F

ブルーベリージャム

きびごはん

だらだら食べ

6(木)

牛乳.

★豚の生姜焼き マーミナーチャンプル・ ★大根のみそ汁

牛乳、豚肉、厚揚げ(大豆)、豚もも肉、油揚け (大豆) 麦みそ(大豆)

米.もちきび.さとう.大豆油(大豆)

もやし,にんじん,にら,キャベツ,たまねぎ,だ **いこん**ねき

たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,にら, 650 P 23.6 F

プリン

7(余)

牛乳

★焼きそば

ポテトの辛子たらこあえ

★とびきりおいしいスープ

七訂)にもとづく大豆油(大豆) じゃがいま

牛乳,豚もも肉,蒸しかまぼこ,ベーコン

724 13(木) 14(金)

10(月) 牛乳.

麦ごはん ★マーボー豆腐

9

豚肉餃子 わかめの中華スープ

米.おし麦.ごま油(ごま、大豆).さとう.でん

牛乳,豚肉,豆腐(大豆),わかめ

11(火) 12(7K) 牛乳. 牛乳.

鶏めし イカメンチカツ 大根のゆかり和え もずくのみそ汁

米.大豆油(大豆).さとうごま

18(火)

きびごはん 豆腐野菜ハンバー 小松菜のタンカン和え なめこと里芋のあかだし ★ドロップドーナツ(卵)

牛乳,ハンバーグ(小麦、卵、牛肉、大豆 牛乳,鶏肉,油揚げ(大豆),ひじき,チリメン,も 鶏肉),わかめ,液卵

米.もちきび.小麦粉(小麦).さとう.大豆油

牛乳. 玄米ごはん 鰆のねぎみそ焼き タマナーチャンプルー 魚そうめん汁 オレンジ

牛乳. ★あげやきパン グリーンサラダ クリームシチュー

牛乳,さわら,豆腐(大豆),ツナ,魚そうめん 牛乳,ツナ,鶏肉

コッペパン(小麦、乳、大豆) バタ 米.玄米.さとうこめ油 とうじゃがいもこめ油

にんじん,ごぼう,だいこん,きゅうり, ゆかり, 長ねぎ,キャベツ,たまねぎ,しいたけ,にんに く,にんじん,ねぎ,オレンジ 生 キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ,マッシュルーム たまねぎ,にんじん,しいたけ,にら,長ねぎ,え キャベツ,にんじん,なめこ,レモン 834 P 348 F 784 p 282 f 712 P 35.9 F 831 P

17(月)

牛乳 しそごはん ん 千草焼き(卵)

ヌンクーハ アーサ汁

ミニたいやき 牛乳,チリメン,液卵,鶏ひき肉,豚肩ロース赤肉,蒸しかまぽこ,豆腐(大豆),アーサ

米 ごま 板こんにゃくこめ油 さとう

____ しいたけ.にんじん,ねぎ,たまねぎ,だい グリンピース,えのきたけ

牛乳 麦ごはん ★ハヤシライス ごぼうサラダ

牛乳.豚もも.ベーコン

★アーモンドフィッシュ

エッグマヨネーズ、アーモンド、カタクチイワ

たまねぎ.にんじん.マッシュルーム,しめじ

グリンピース,トマト,ごぼう,きゅうり

カミカミの日

19(7k) 牛乳

★ミートスパゲティー 野菜コロッケ ブロッコリーサラダ

牛乳,豚肉,牛肉,粉チーズ 🌉

豆),クルトン(小麦、乳、大豆)

沖縄そば,さとう,バター(乳),大豆油(ナ

にんじん,たまねぎ,グリンピース,ピーマン

31.8

20(木) 琉球料理の日 牛乳

黒米ごはん いわし生姜煮 ウカライリチ・ イナムドゥチ

749 P

27(木)

21(金) 牛乳. あさり アレルギ・ きびごはん 鶏肉と根菜の甘辛炒め ひじき焼売 塩スンドゥブ(あさり)

ひじき、蒸しかまぼこ、豚もも肉、豚肉、油揚げ (大豆) 米.黒米.さとう.大豆油(大豆).イナムドゥチこん

麦、豚肉、鶏肉、大豆),絹ごし豆腐(大豆) いも、さとう、ごま

717 P 30.3 F

こんじん,もやし,こまつな,しいたけ こんじん,たまねぎ,れんこん,にら,長ねぎ

725 P 31.1 F 24(月)

振替休日: ん

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や



839 P 31.3 25(火) ジョア 麦ごはん

★スイートポテトカレ こまツナコーンサラダ フルーツムース

エッグマヨネーズ.さとう.フルーツムース

こまねぎ,にんじん,コーン

26(水) 牛乳 コーンピラフ

牛乳,ベーコン,鶏肉

マッシュルーム.コーン

806

アメリカンドック アスパラサラダ ★かぼちゃスープ

米,バター(乳),大豆油(大豆),じゃがいも

たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン,マッ

シュルーム,きゅうり,かぼちゃ,かぼちゃ, ウージパウダー

29.6

牛乳 きびごはん チキンのカラフル焼き しらたきのピリ辛炒め 白菜のスープ(卵)

28(金)

牛乳 ★黒糖パン 白花豆コロッケ

きゃべつのハニーサラダ(卵)

★ABCスープ

★ミルメーク(ココア) ケストライン (乳、小麦、大豆) 牛乳,白花豆コロッケ(乳、小麦、大豆)

牛乳,鶏肉,パルメザンチーズ(乳),豚肉,ネ 米,もちきび,ノンエッグマヨネーズ,ごま油 クルトン(小麦、乳、大豆) はちみつじゃか (ごま、大豆).さとう

キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン,たまねぎ にんじん,セロリー にんじん ピーマン 赤ピー たまねぎ,はくさい 728 P 31.4 F 25.6 781 P 25.9 F

29.2 ☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。